

Taru Maukonen

S252SN

KUULEN, TUNNEN, KOEN  
Hyvinvointia kulttuurista ja taiteesta muistisairaille

Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö


Marraskuu 2015



# KUVAILULEHTI

		<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  17.11.2015
<b>Tekijä(t)</b> Taru Maukonen		<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b> <b>Hoitotyö, sairaanhoitaja (amk)</b>
<b>Nimeke</b> Kuulen, tunnen, koen Hyvinvointia kulttuurista ja taiteesta muistisairaille		
<b>Tiivistelmä</b>  <p>Tämä opinnäytetyö tutkii miten kulttuuria ja taidetta voidaan hyödyntää muistisairaahan hyvinvoinnin välineenä. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Annakoti, yksityinen vanhusten palvelutalo Mikkelissä. Palvelutaloon haluttiin luoda yksinkertainen työkalu, jonka avulla hoitajat voisivat tuoda asukkaille kulttuuri- ja taidetoimintaa hoitotyön lomaan.</p> <p>Työkalun luomista varten tutkin miten kulttuuria ja taidetta on käytetty muistisairaiden parissa ja mitä hyötyä siitä muistisairaille on. Keräämäni tiedon pohjalta suunnittelin kolme työpajaa, jotka pidin Annakodissa pienryhmälle. Työpajojen onnistumista ja toimivuutta kartoitin omien kokemusteni sekä osallistujilta saamani palautteen kautta. Näiden pohjalta kokosin matalan kynnyksen työkalun, jota hoitajat voivat käyttää työnsä tukena.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä esittelen yleisimmät muistisairaudet, muistisairaahan kohtaamisen periaatteet, muistisairauden vaikutuksia arjen sujumiseen, aikaisempaa tutkimustietoa kulttuurin ja taiteen käytöstä palvelutaloissa sekä kulttuurin ja taiteen hyödyistä muistisairaalle. Lisäksi kuvaan työpajatoiminnan suunnittelua, toteutusta ja onnistumista.</p> <p>Jatkotutkimusta on mahdollista tehdä selvittämällä onko työkalua käytetty hoitotyön lomassa. Miten sen käyttö on vaikuttanut palvelutalon asukkaiden arkeen ja hoitajien työssä jaksamiseen? Miten toiminta on onnistunut ja mitkä kohdat ovat olleet vaikeita toteuttaa? Millaista tukea ja ohjausta hoitajat toivoisivat kulttuuri- ja taidetoiminnan järjestämisessä? Lisäksi työkalua voi päivittää ja siihen lisätä uusia ideoita.</p>		
<b>Asiasanat (avainsanat)</b>  kulttuuri, taide, muistisairaat, hyvinvointi, muistisairaudet		
<b>Sivumäärä</b>  26	<b>Kieli</b>  suomi	<b>URN</b>
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b>		
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b>  Paula Iire		<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b>  Tuula Tarhonen, Annakoti

## DESCRIPTION

 <div style="display: inline-block; vertical-align: middle;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; margin: 0;">MAMK</div> <div style="font-size: 0.8em; margin: 0;">University of Applied Sciences</div> </div>		<b>Date of the bachelor's thesis</b>  17 November 2015	
<b>Author(s)</b> Taru Maukonen		<b>Degree programme and option</b> Degree programme in Health Care Registered Nurse	
<b>Name of the bachelor's thesis</b> I hear, I feel, I experience Culture and arts for well-being of elderly with memory disorders			
<b>Abstract</b>  <p>This thesis studies how culture and arts can be used as to increase the well-being of the elderly with memory disorders. A private nursing home, Annakoti in Mikkeli, Finland commissioned this thesis. The desire was to develop a simple tool to arrange culture and arts workshop activities within everyday care taking.</p> <p>For developing such a tool, I studied how culture and arts have been hamessed to taking care of the elderly with memory disorders and how it benefits them. After the research I created three workshops for a small group at Annakoti. To see how the ideas worked in practice, I observed the participants during the work-shops and asked for feedback once the workshop was over. With the knowledge I developed the tool that the nursing staff can use to support their work.</p> <p>In this thesis I present the most common memory disorders, principles of meeting people with memory disorder, how memory disorder affects everyday life, previous studies of culture and arts used in elderly care and what kind of benefits culture and art based activities can give to people with memory disorders. I also describe the planning and organising of workshops and how they succeeded eventually.</p> <p>For further study it is possible to find out if the tool has actually been taken into use. How has the tool affected the everyday life of people who live in nursing homes and how has it affected the nursing staff and their work? How have the activities succeeded and what parts have been problematic? What kind of support and guidance would the nursing staff like to have for organising culture and arts activities? It would also be good to update the tool and add some new ideas.</p>			
<b>Subject headings, (keywords)</b> culture, art, well-being, memory disorder, dementia			
<b>Pages</b>  26	<b>Language</b>  Finnish	<b>URN</b>	
<b>Remarks, notes on appendices</b>			
<b>Tutor</b>  Paula Iire		<b>Bachelor's thesis assigned by</b>  Tuula Tarhonen, Annakoti	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS.....	2
2.1	Taide- ja ystäväpiiritoiminta.....	2
2.2	KULTA-hanke .....	3
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TOTEUTUSTAVAN VALINTA .....	4
3.1	Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä.....	4
3.2	Tutkimusmateriaalien valinta .....	5
3.3	Keskeiset käsitteet .....	5
4	MUISTISAIRAUKSIEN VAIKUTUS TOIMINTAKYKYYN.....	6
4.1	Muistisairaankin arki ja sen haasteet .....	7
4.2	Muistisairaankin kohtaaminen.....	8
4.3	Yleisimmät muistisairaudet .....	9
4.3.1	Alzheimerin tauti .....	9
4.3.2	Vaskulaarinen dementia.....	10
4.3.3	Levyn kappale -tauti ja Parkinsonin tauti .....	10
4.3.4	Muut muistisairaudet .....	11
5	KULTTUURIN JA TAITEEN KÄYTTÖ HYVINVOINNIN VÄLINEENÄ .....	12
5.1	Tehdyt tutkimukset .....	12
5.2	Sovellusmahdollisuudet muistisairaiden pariin .....	13
5.2.1	Luovan toiminnan hyödyt muistisairaille.....	15
5.2.2	Musiikki .....	16
5.2.3	Kuvataide .....	17
5.3	Kulttuuri- ja taidetyöpajojen toteuttamisen haasteet .....	17
6	TYÖPAJAT.....	17
6.1	Suunnittelu.....	18
6.1.1	Työpaja 1 – käsitaide.....	21
6.1.2	Työpaja 2 – kankaista tuntoaistille maisema .....	21
6.1.3	Työpaja 3 – tuoksut.....	21
6.2	Toteutus .....	21
6.3	Parannusideat ja valmis työkalu .....	23
7	POHDINTA .....	24

LÄHTEET .....	27
---------------	----

## LIITTEET

1 Työpajan palautelomake ja rakenne

2 Työkalu

## 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö tutkii, miten kulttuuria ja taidetta voidaan käyttää muistisairaiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Järjestän ohjattua työpajatoimintaa pienryhmille. Toiminnan pohjalta luon Annakodin hoitajille työvälineen, jota he voivat jatkossa hyödyntää työssään. Työpajoissa selviää, mitkä ideat toimivat käytännössä ja mitkä eivät.

Työpajoissa on teemana kouluikä ja ne muistot, joita sieltä kumpuaa. Muistelua toteutetaan erilaisilla tavoilla; jokaisessa työpajassa on erilainen tekniikka muun muassa käsitantsi, askartelu ja tuoksut. Työpajat aloitetaan tutulla yhteislaululla ja tanssityöpajassa käytetään 1940 ja -50 -lukujen musiikkia taustalla. Tarkoituksena on hyödyntää työssä erilaisia muistijälkiä. Musiikilla haetaan muistoja äänimaailmasta, kankaita koskettamalla muistellaan tuntoaistin kautta sekä tuoksujen kautta herätellään tuoksumuistoja. Tuoksujen käyttämisessä on huomioitava kohderyhmän mahdolliset allergiat ja astma.

Muistisairaudet ovat yleisiä ja lisääntyvät tulevaisuudessa suurten ikäluokkien vanheudessa. On ennustettu, että 2030-luvulla suomalaisista joka neljäs on yli 85-vuotias (Liikanen 2011, 3). Kulttuurin ja taiteen vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu paljon, mutta erityisesti muistisairaille suunnattua toimintaa ei ole niin paljon käsitelty. Aluksi esittelen muistisairauksia, niiden vaikutuksia toimintakykyyn sekä muistisairaana arkea.

Palvelutalossa asuvan ikääntyneen arki tulisi olla lakisääteisesti sellaista, että hän kokee elämänsä turvalliseksi, merkitykselliseksi ja arvokkaaksi. Ikääntyneellä tulisi olla mahdollisuus ylläpitää sosiaalista vuorovaikutusta ja osallistua mielekkääseen, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävään ja edistävään toimintaan. (Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvluista 980/2012, 14. §.)

Palvelutaloissa asuminen tarkoittaa monen ikääntyneen kohdalla lähinnä perustarpeiden tyydyttymistä. Hyviä puolia asumisessa ovat kuitenkin turva ja varmuus, joita se tarjoaa, kun kotona asuminen ei enää onnistu. Lisäksi palveluasuminen mahdollistaa sekä sosiaalisuuden että yksityisyyden. (Kurki 2007, 99.)

## **2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS**

Annakoti on yksityinen 76-paikkainen vanhusten palvelukoti, jossa hoitaja on paikalla 24 tuntia vuorokaudessa. Palvelutalossa on erityisesti muistisairaille suunnattu osasto, jonka asukkaat ovat opinnäytetyöni kohderyhmä. Annakodissa on kahden taidehoitajan pitämää taidetoimintaa noin kerran kuussa ja ystäväpiiritoimintaa. Tarkoitukseni on luoda kulttuuri- ja taidetyöpajoja hyödyntäen työkalu, joka palvelee kaikkia hoitajia ilman taidekoulutusta ja paljon aikaa vievää suunnittelua. Työkalua olisi siis tarkoitus pystyä käyttämään hoitotyön lomassa, jolloin johonkin iltapäivän rauhallisempaan hetkeen olisi mahdollista järjestää nopeallakin tahdilla jotain ohjelmaa.

Annakodissa on viikoittain toimintaa asukkaille. Fysioterapeutti järjestää kuntosali- ja jumpparyhmiä, seurakunta pitää Raamattupiiritoimintaa, kaverikoirat käyvät tervehtimässä asukkaita muutaman kerran vuodessa, opiskelijat ja koululaisryhmät järjestävät vaihtelevasti ohjelmaa opintokokonaisuuksiensa mukaan. Palveluohjaaja on järjestänyt, että kaikki asukkaat ovat tietoisia heille kuuluvista etuuksista ja osaavat hyödyntää niitä; näitä ovat muun muassa veteraanikuntoutus sekä palvelusetelit, joilla voi saada muun muassa ulkoilutusapua.

### **2.1 Taide- ja ystäväpiiritoiminta**

Taideryhmä kokoontuu Annakodissa noin kerran kuukaudessa. Ryhmään osallistuu 5–7 asukasta kerrallaan. Samoja tekniikoita käytetään useammalla kerralla, jolloin mahdollisimman monella asukkaalla on mahdollisuus päästä osalliseksi toiminnasta. Ohjaaminen ja kannustaminen ovat ryhmässä erityisen tärkeitä, sillä osalle asukkaista kynnys taidetyöskentelyyn on melko suuri, jollei aikaisemmin ole harrastanut mitään sen kaltaista. Tukemisessa ja kannustamisessa pitää olla lempeä ja kertoa, ettei tarvitse olla mestari saman tien. Jokaisen tekemä taide on ainutlaatuista ja omanlaistaan. Ei ole tarkoitus tehdä Rembrandtin kaltaisia mestariluomuksia. Tarkoituksena on virkistää mieltä ja saada uusia kokemuksia sekä pitää yllä käden ja silmän koordinaatiota.

Ystäväpiiritoiminta on maanlaajuista, ja sitä organisoi Vanhustyön keskusliitto, joka kouluttaa ohjaajia esimerkiksi palvelutalojen hoitajista. Ystäväpiiritoiminta tapahtuu pienryhmässä. Ryhmä on kertaalleen valittu, eikä sen kokoonpano muutu. Ryhmän

muuttumattomuuden on tarkoitus luoda jatkuvuutta, turvallisuutta ja luottamusta ryhmän jäsenten kesken. Tavoitteena ystäväpiiritoiminnalla on yksinäisyyden lievittyminen, elämänhallinnan ja psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen sekä ryhmäläisten ystävystyminen. Ryhmä kokoontuu ystäväpiiriin Internet-sivujen mukaan 12 kertaa kolmen kuukauden aikana ja toimintaan osallistuu kerrallaan maksimissaan kahdeksan vanhusta. Ystäväpiirissä toiminta on monimuotoista ja joka kerta erilaista. Esimerkiksi voidaan tehdä retkiä, harrastaa liikuntaa, musiikkia, käsitöitä, muistella tai pelailla. (Vanhustyön keskusliitto 2014.)

## 2.2 KULTA-hanke

Annakoti oli osana Etelä-Savossa toteutettua KULTA-hankkeen pilottihanketta vuosina 2012–2013. KULTA on lyhenne sanoista: *kulttuuria ja taidetta ikäihmisille*. Hankkeeseen osallistui kaksi palvelutaloa Etelä-Savon alueella. Tarkoituksena hankkeella oli tukea ja elvyttää erityisesti palveluasumisyksiköissä asuvien ikäihmisten kulttuuri- ja taideharrastustoimintaa. (Liikanen 2013, 1, 4.)

Hanke ei tehnyt eroa korkeakulttuurin ja populaarikulttuurin välille. Tarkoituksena oli saada aikaan asukkaille taiteen kautta voimaannuttava ja vuorovaikutuksellinen kokemus. Tärkeimpänä asiana oli antaa asukkaille mahdollisuus nauttia taiteesta monipuolisesti osana palvelutalon arkea. (Liikanen 2013, 23.)

Taidetta palvelutaloihin toivat 15 eteläsavolaista taiteilijaa eri taiteen aloilta. Visuaalista taidetta ja kädentaitoja edusti seitsemän taiteilijaa, musiikki- ja tanssitaideita edusti kolme taiteilijaa, sanataidetta ja teatteria kaksi taiteilijaa. (Liikanen 2013, 8.)

Osana hanketta tutkittiin Annakodin hoitohenkilökunnan harrastuneisuutta ja halua toteuttaa taidelähtöistä toimintaa työn lomassa. Ennen hanketta suoritetussa kyselyssä 60 % vastanneista oli pitänyt taidetoimintaa tärkeänä osana hoitotyötä ja hankkeen jälkeen 70 %. Kyselystä kävi ilmi, että aikaisemmin lähes puolet hoitajista oli kokenut taidetoiminnan sotkevan päivärytmiä ja ettei uusille toimintamalleille ollut tilaa kiireisessä hoitotyössä. Hankkeen jälkeen asenteet olivat kuitenkin muuttuneet myönteisemmiksi ja enää ei koettu taidetoiminnan sotkevan päivärytmiä niin pahasti kuin oli oletettu. (Liikanen 2013, 35.) Lisäksi työhyvinvointi lisääntyi taidetoiminnan myötä. Hoitajat viihtyivät työssään paremmin, ja asukkaiden sekä omaisten positiivinen pa-



laute olivat lisänneet työn mielekkyyttä. Hankkeen myötä työssä viihtyminen lisääntyi 53 %:sta 64 %:iin. (Liikanen 2013, 30.)

KULTA-hankkeen alku- ja seurantakyselyissä oli vastaajamäärässä suuri muutos. Alkukyselyyn vastauksia tuli 40 ja seurantakyselyyn 27. Vastauksissa tapahtuneeseen positiiviseen muutokseen saattaa olla toiminnan onnistumisen sijasta syynä myös negatiivisesti työhönsä suhtautuvien kyselyyn vastaamatta jättäminen. (Liikanen 2013, 35.)

### **3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TOTEUTUSTAVAN VALINTA**

Opinnäytetyössäni luon Annakodin hoitajille työvälineen, jonka avulla on helppoa toteuttaa työpajoja muistisairaille hoitotyön ohessa. Ajankohdaksi järjestämilleni työpajoille valitsin aamupäivän, jolloin omatoimiset asukkaat ovat jo nauttineet aamupalan ja ovat päiväsalissa. Tämä väli on yleensä ollut sellainen, jolloin nämä asukkaat ovat ilman hoitajakontaktia, sillä kahden hoitajan avustettavat asukkaat hoidetaan silloin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda työkalu, jolla pystyy helposti hyödyntämään kulttuuria ja taidetta muistisairaiden hyvinvoinnin edistämisen välineenä. Tavoitteena on onnistua toteuttamaan työkalu siten, että se palvelee toimeksiantajan tarpeita mahdollisimman hyvin.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat: Kuinka kulttuuria ja taidetta voidaan hyödyntää muistisairaana hyvinvoinnin välineenä? Mitä tulee ottaa huomioon niitä sovellettaessa muistisairaiden pariin? Miksi muistelu on hyödyllistä? Mitä hyötyä kulttuuri- ja taide-toiminnasta on muistisairaille?

#### **3.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä**

Käytän tässä opinnäytetyössä kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Sirkka Hirsjärvi ym. (2013, 162 - 163) kirjoittavat kirjassa Tutki ja kirjoita kvalitatiivisen tutkimuksen pitävän sisällään laaja-alaisesti erilaisia tutkimuksia. Tutkimustiedossa keskitytään määrän sijaan laatuun ja sen kuvailuun. Laatua voidaan hahmottaa esimerkiksi kokemusten kautta. Kokemuksellisuus on pääosassa analysoidessani työpajo-

jen onnistumista ja sitä, millaista hyötyä niistä on ollut osallistujien hyvinvoinnille. Teoriatietoa varten valitsen lähteet pyrkien uusimpaan tutkimustietoon, joka vastaa sisällöltään tutkimuskysymyksiäni. Lähteiden valinnassa tärkeää on myös kirjoittajan asiantuntijuus ja suositukset, joita olen saanut sekä kulttuuri- että hoitoalan ammattilaisilta.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa (Hirsjärvi ym. 2013, 165) alalajien sekoittuminen ja uusien muodostuminen on jokaisen tutkijan käsissä.

### 3.2 Tutkimusmateriaalien valinta

Cinahl-tietokannasta haulla dementia-and-well-being-and-culture löytyi 26 osumaa. Näistä kuusi osumaa karsiutui pois, kun julkaisuaikaa rajattiin 2004–2014. Osumista kaksi vastasi muistisairaiden hoitoon käytettyjen luovien menetelmien käyttöä, *American journal of recreation therapy* ja *Participation in Adapted Cultural Activities may Promote Well-Being for Patients Suffering from Dementia [Norwegian]*. Näitä tutkimuksia ei kuitenkaan ollut saatavilla, joten en ole niitä käyttänyt tätä opinnäytetyötä tehdessäni.

Cinahl-tietokannasta haku dementia-and-creative-and-art toi 56 osumaa. *The benefits of creative thereapy for people with dementia* ja *Arts in dementia care: 'This is not the end... It's end of this chapter'*. Nämä molemmat olivat saatavilla tutkimusartikkelina PDF-muodossa. Näitä kahta tutkimusta käytän tässä opinnäytetyössä. Osa hakutuloksista oli kirja-arvosteluja, mielipidekirjoituksia tai kokotekstiversioita ei ollut saatavilla.

Suurin osa tämän opinnäytetyön lähteistä on löytynyt selailuhakuna Mikkelin ammatikorkeakoulun kampuskirjastosta tai Mikkelin kaupungin kirjastosta. Näitä lähteitä valitessani olen kiinnittänyt huomiota aineiston ikään, sisältöön ja kirjoittajan luotavuuteen.

### 3.3 Keskeiset käsitteet

*Kulttuuri* on ihmisten elämäntapa. Se pitää sisällään yhteiset ajatukset, määritelmät, säännöt ja tarkoitukset osana käsitejärjestelmää. Tämän avulla ihmiset muodostavat

elämäntapansa ja pitävät yhteyttä toisiinsa. Kulttuuri siirtyy sen jäseneltä toiselle ja periytyy sukupolvelta seuraavalle. (Hyypä & Liikanen 2005, 13.)

*Taide* on aistein havaittavaa tai niiden synnyttämiin mielikuviin perustuvaa luovaa inhimillistä toimintaa. Taide hahmottaa tai ilmaisee keskeisiä tai merkittäviä inhimillisiä kokemuksia. Tällaisen toiminnan tuotokset luetaan myös taiteeksi. Taide on monialaista ja käsittää esimerkiksi rakennustaiteen, maalaustaiteen, kuvanveiston, näyttämötaiteet, tanssin, elokuvat, musiikin, kaunokirjallisuuden ja niin edelleen. Usein taiteeseen liitetään esteettisiä arvoja. (Suuri tietosanakirja 2001, 798.)

*Muistisairaus* on sairaus, joka heikentää muistia ja tiedonkäsittelyn eri osa-alueita, kuten toiminnanohjausta, kielellistä toimintaa ja näönvaraista hahmottamista (Muistisairaudet 2014).

*Hyvinvointi* määritellään tilaksi, jossa ihmisen tärkeimmät tarpeet tulee tyydytetyiksi. Hyvinvointiin vaikuttavat aineellinen elintaso, terveydelliset seikat sekä yhteiskunnalliset olosuhteet. (Suuri tietosanakirja 2001, 254; MOT Gummerus Uusi suomen kielen sanakirja 2015.)

Usein kulttuuri ja taide rinnastetaan toisensa käsittäväksi kokonaisuudeksi. Taide voi olla osa kulttuuria, ja kulttuuri voi olla osa taidetta. Näillä kahdella on hyvin vahva vuorovaikutussuhde, jonka vuoksi olen ottanut ne molemmat osaksi tätä opinnäytetyötä. Tässä opinnäytetyössä määrittelen kulttuurin inhimillisyytenä ja sen luomina taidemuotoina. Ymmärrän taiteen yhtenä kulttuurin ilmenemisen muotona. Taiteen pyrin näkemään tässä opinnäytetyössä monialaisena sisältäen kuvataiteen, käsityötaiteen, musiikin sekä tanssin. Näitä käytän kulttuurin ihmislähtöisyyden ilmentämismuotoina työpajoissa. Tuoksumuistot kuuluvat kulttuurin konseptiin osana elämäntapaa ja sen jatkuvaa muuttumista ajan mukaan. Muistelun kautta pääsemme näkemään kulttuurin muutoksen muistisairaiden lapsuudesta tähän päivään.

#### **4 MUISTISAIRAUKSIEN VAIKUTUS TOIMINTAKYKYYN**

Muistisairauksiin kuuluvat käytösoireet ovat haitallisia muutoksia käyttäytymisessä ja tunne-elämässä. Tällaisia oireita ovat aggressio, ahdistuneisuus, apatia, depressio,

harha-aistimukset, harhaluulot, itsensä vahingoittaminen, kuljeskelu, poikkeava motorinen käytös ja karkailu, tarkoitukseton pukeutuminen ja riisuminen, tavaroiden keräily ja kätkeminen sekä ärtyneisyys. (Erkinjuntti ym. 2015, 20.)

#### **4.1 Muistisairaahan arki ja sen haasteet**

Muistisairauden vaikutukset käyttäytymiseen vaihtelevat yksilöllisesti. Joillain muutokset voi huomata heti, kun taas toisilla unohtelu on ollut jo ennestään persoonallinen ominaisuus. Varhaisvaiheessa käyttäytymiseen voi tulla tavallisuudesta poikkeavaa ja outoa käytöstä. Käyttäytymistä saatetaan selittää erikoisesti, ja puheet voivat olla tilanteeseen sopimattomia ja kummallisia. Muutokset käyttäytymisessä vaikuttavat ihmissuhteisiin, ja läheisillä saattaa herätä niin suuttumusta kuin huoltakin. (Hallikainen ym. 2014, 67 - 68.)

Alkava muistisairaus saattaa aiheuttaa riitoja ja jopa välirikkoja, sillä selittämättömät muutokset rasittavat ihmissuhteita. Varastelusyytökset, mustasukkaisuus ja epäluuloisuus eivät auta ylläpitämään muistisairauteen sairastuneen ihmissuhteita. Muistisairas saattaa kokea itsensä hylätyksi, yksinäiseksi ja avuttomaksi sekä kaltoin kohdelluksi. Näistä kumpuavat syytökset loukkaavat läheisiä. Muisti voi toimia ajoittain paremmin ja toisinaan huonommin. Tilanteiden vaihtelut voivat olla hämmentäviä ja vaikeita hyväksyä. Sairauden edetessä muistisairas voi unohtaa läheisensä tai sekoittaa heidät toisiin henkilöihin. Myös läheisten keskinäiset suhteet voivat vaikeutua, mikäli muistisairas muistaa vain yhden läheisistään eikä muita. Muistisairas saattaa elää vanhoja muistoja uudestaan ja samalla olla hyvinkin tässä päivässä läsnä. Tilanteet ja tarinat voivat olla hyvin uskottavan tai uskomattoman oloisia. Avun ja tuen tarve arjessa kasvaa muistisairauden edetessä. (Hallikainen ym. 2014, 67 - 68.)

Muistisairaahan arki hidastuu sairauden etenemisen myötä. Ajanhallinta herättää huolta muistisairaassa. Kellonajan ja vuorokauden ajan hahmottaminen voi vaikeutua, ja sovitut menot unohtuvat. Muistuttavat apuvälineet, kuten puhuvat kellot, ovat hyviä, sillä ne voidaan ohjelmoida ilmoittamaan esimerkiksi ruoka- ja lääkkeenottoajat. Toiminnan helpottamiseksi on tärkeää, että muistisairaalla on hyvät ja toimivat rutiinit, joiden kautta tekeminen sujuu tarvittavan avun turvin. Vuorokausirytmä saattaa herkästi mennä sekaisin, erityisesti talvisaikaan. Valojen ajastaminen on hyvä apukeino pitää vuorokausirytmä normaalina. (Hallikainen ym. 2014, 135 - 139.)

Arkisten toimintojen tekeminen voi olla haasteellista, jos esillä on liikaa esineitä, jotka vievät huomion käsillä olevasta tekemisestä. Ylimääräisten esineiden karsiminen helpottaa muistisairaahan arjesta selviytymistä. Lisäksi muistilaput, ohjeet ja mallikuvat voivat olla hyödyksi. Muistin heiketessä sähkölaitteiden olisi hyvä olla itsestään sammuttavia, jotta turvallisuus olisi taattu. Myös myrkyttömät pesuaineet ja koristekasvit ovat osa turvallisuutta, jos niiden käyttötarkoitus pääsee unohtumaan. (Hallikainen ym. 2014, 135 - 139.)

Oma kotikin voi sairauden edetessä alkaa tuntumaan vieraalta, jos siellä toimiminen muuttuu hankalaksi. Pukeutuminen voi olla muistisairaalle vaikeaa, jos vaatteet eivät ole helposti saatavilla ja puettavissa. Myös vuodenajan mukainen pukeutuminen unohtuu helposti. Peseytyminen, hampaiden hoito, ihonhoito ja WC-käyntien onnistuminen vaikeutuvat myös ja avuntarve näissä lisääntyy. Muistisairaalle voi olla kiusallista pyytää ja saada apua intiimeissä toiminnoissa. Muistisairaahan mukanaan tuomat liikunta- ja vaikeudet vaikuttavat myös jalkojen hoitoon. Muistisairas ei välttämättä hahmota jalkakipua tai yletä hoitamaan jalkojaan. (Hallikainen ym. 2014, 135 - 139.)

## **4.2 Muistisairaahan kohtaaminen**

Muistisairaahan kohtaamisessa on olennaista kiinnittää erityisesti huomiota sanattomaan viestintään. Muistisairas vaistoo, millainen kohtaaminen on kyseessä, sillä hän on herkistynyt kehonkielelle. Sanat eivät ole pääasiassa, kun muistisairas tekee havaintoja kohtaamisesta. Äänensävyillä, puheen nopeudella, eleillä ja ilmeillä on tätä suurempi merkitys arvostavan kohtaamisen luonnissa. Vuorovaikutuksessa laadulla on merkitystä, tulee siis miettiä, miten tekee sen sijaan, että miettisi, mitä tekee. (Hohen-thal-Antin 2013, 27.)

Muistiliiton (2013) Internet-sivuilla kehoitetaan kohtaamaan muistisairas kuten aikuinen ihminen kohdataan: arvostavasti ja silmiin katsoen. Muistisairasta ei saa holhota ja pakottaa, vaan hänelle tulee antaa tilaa ja aikaa. Kiireettömyys, myönteisyys ja läsnäolo ovat tärkeitä kohdattaessa. Aina ei välttämättä tarvita sanoja, vaan läheisyys, kosketus ja hyräily voivat olla merkityksellisiä. Muistisairaus voi ajoittain ilmentyä levottomuutena, jolloin rauhoittumiseen sekä keskittymiseen voi auttaa mielekäs käsillä tekeminen tai käveleminen. Kuuntelu ja kuuleminen ovat tärkeitä, sillä muistisai-

ras ei aina pysty ilmaisemaan itseään selkeästi tai nopeasti, vaikka hänellä olisi tärkeää asiaa.

### 4.3 Yleisimmät muistisairaudet

Muistisairaus heikentää muistia sekä muita tiedonkäsittelyn osa-alueita. Näitä ovat näönvarainen hahmottaminen, kielelliset toiminnot sekä toiminnanohjaus. Etenevä muistisairaus johtaa tiedonkäsittelyn sekä muistin dementia-asteiseen heikentymiseen. (Muistisairaudet 2014.)

Muistisairauksien yhteydessä puhutaan dementiaista. Itsessään dementia ei ole sairaus vaan yksi muistisairauden oire. Kun tiedonkäsittelytoiminnoista useampi kuin yksi heikkenee sen verran aikaisempaan suoritustasoon nähden, ettei potilas enää suoriudu yksin päivittäisissä toimissa, sosiaalisissa suhteissa tai työssä, puhutaan dementiaista. (Erkinjuntti ym. 2015, 19.)

Joka kolmannella yli 65-vuotiaalla suomalaisella on oman kokemuksensa mukaan muistioireita. Suomessa on 85 000 keskivaikeista ja vaikeista dementian oireista kärsivää. Lievistä dementiaoireista kärsii 35 000 suomalaista, ja 120 000 suomalaisella on kognitiivinen toiminta lievästi heikentynyt. Joka vuosi uusia dementia-asteisia muistisairauksia todetaan 13 000. Työikäisistä suomalaisista 7000–10 000:lla on etenevä muistisairaus. Huomattava osa muistisairauksista jää kuitenkin diagnosoimatta. (Muistisairaudet 2014.)

#### 4.3.1 Alzheimerin tauti

Alzheimerin tauti on yleisin etenevä muistisairaus. 70 %:lla kaikista muistisairauksia sairastavista on Alzheimerin tauti. Taudin esiintyvyys lisääntyy iän myötä. Alzheimerin taudista 1–2 % on periytyvää muotoa, joka johtuu geenivirheestä. Muita syitä Alzheimerin taudin puhkeamiseen ovat Downin syndrooma, suvussa esiintyvä muistisairaus tai dementia sekä apolipoproteiini E:n alleeli  $\epsilon$  4. Riskiä sairastumiseen lisäävät myös korkea kolesterolitaso ja verenpainetauti. (Erkinjuntti ym. 2015, 19, 120 - 136.)

Alzheimerin taudissa aivoissa tapahtuvat muutokset ovat atrofisia eli kudostapaa, erityisesti tämä on havaittavissa magneettikuvalla ohimolohkon alueella, muutokset

myös muilla aivojen alueilla ovat mahdollisia. Muutokset alkavat kehittymään aivoissa jo 20–30 vuotta ennen ensimmäisten oireiden ilmenemistä. Diagnoosi perustuu oirekuvaan ja tautia tukeviin klinisiin oireisiin. Tyypillisesti tauti alkaa muistioireella, 85 % tautimuodoista on muistipainotteisia. Muita mahdollisia muotoja ovat visuospatiaalisen toiminnan eli näkötoimintojen sekä kielellisten toimintojen tai toiminnan ohjauksen heikkeneminen. Keskimääräinen elinaika ensimmäisen oireen ilmenemisestä on 10 vuotta, tämä kuitenkin vaihtelee yksilöllisesti parista vuodesta lähes kahteenkymmeneen. Alzheimerin taudin tyypillisiä oireita ovat uuden oppimisen vaikeudet, unohtelu, sanojen löytäminen ja nimeäminen vaikeutuvat, toiminnanohjaus ja prosessointi hidastuvat, sujuvuus ja aloitekyky heikkenevät. Vaikeassa ja pitkälle edenneessä Alzheimerin taudissa voivat tulla esiin primaariheijasteet muun muassa imemis- ja tarttumisheijasteet. (Erkinjuntti ym. 2015, 19, 120 - 136.)

#### **4.3.2 Vaskulaarinen dementia**

Vaskulaarinen dementia on aivoverenkiertohäiriöistä johtuva muistisairaus. Se on Alzheimerin taudin jälkeen toiseksi yleisin muistisairaus. Syynä sairaudelle voivat olla aivoinfarktit, aivoverenvuodot tai aivojen syvien osien hapenpuutteesta syntyneet vauriot. Riskiä sairastua lisäävät korkea verenpaine, diabetes, ylipaino, korkea kolesteroliarvo, alkoholi, tupakointi sekä liikunnan vähäisyys. Noin neljännes aivoverenkiertohäiriön sairastaneista sairastuu vaskulaariseen dementiaan. Sairauden oireet voivat alkaa hyvin lyhyessä ajassa, jopa muutaman päivän aikana. Ennen muistihäiriöiden ilmenemistä ensimmäiset oireet ovat toiminnanohjauksen häiriöitä. Tällaisia ovat muun muassa puheentuoton häiriöt, kävelyn ongelmat sekä halvauslöydökset. Oireet voivat olla hyvin erilaisia riippuen siitä, missä aivojen osassa verenkiertohäiriö ilmenee. Oireiden eteneminen on portaittaista, jolloin huonot ja hyvät päivät vaihtelevat. Lääkehoitoa ei sairauteen vielä ole, ja ainoina hoitomuotoina ovat puhe- ja fysioterapia, sekä aivoverenkiertohäiriöiden ehkäiseminen terveillä elämäntavoilla. (Atula 2015.)

#### **4.3.3 Lewyn kappale -tauti ja Parkinsonin tauti**

Lewyn kappale -taudissa aivoissa esiintyy muutoksia, joita kutsutaan Lewyn kappaleiksi. Ne sijaitsevat tyypillisesti hermosolujen sisällä erityisesti aivojen kuorikerroksessa. Kappaleet koostuvat alfasynukleiini-proteiinista. Monella Lewyn kappale -

tautia sairastavalla on myös havaittavissa aivoissa Alzheimerin taudin muutoksia, joloin on kyseessä näiden kahden taudin yhdistelmä. Kaikista etenevistä muistisairauksista Lewyn kappale -taudista johtuvia on 10 %, ja suurimmassa osassa näistä on kyseessä Alzheimerin yhdistelmämuoto. (Erkinjuntti ym. 2015, 165 - 168.)

Lewyn kappale -taudin diagnosoimiseksi on potilaalla oltava kaksi taudin ominaispiirteistä, joita ovat tarkkaavuuden, vireyden ja tiedonkäsittelytoimintojen vaihtelut; toistuvat yksityiskohtaiset näköharhat sekä ekstra-pyramidaalioireet eli Parkinson-tyypin oireet: jäähmys, hitaus, kävelyvaikeus ja vapina. Muistioireita ei ole havaittavissa taudin alkuvaiheessa. (Erkinjuntti ym. 2015, 20.)

Parkinsonin tauti kuuluu Lewyn kappale -tauteihin ja on näistä yleisin. Taudin syy on tuntematon. Oireiden perussyynä on väliaivojen tummassa aineessa olevien hermosolujen vähitellen etenevä tuhoutuminen. Ennen motoristen oireiden ilmenemistä huomataan jo muutoksia muun muassa hajuaistin häviämisenä, REM-unenhäiriöinä sekä ummetuksena. Lisäksi voi ilmetä myös muita autonomisen hermoston oireita sekä tiedon käsittelyssä lieviä oireita. (Erkinjuntti ym. 2015, 20, 158.)

#### **4.3.4 Muut muistisairaudet**

*Otsalohkodementia* ilmenee otsalohkojen heikentyneenä toimintana, joka voi johtua useista eri syistä. Tällaisia syitä ovat verenkiertosaairaudet, vammat ja kasvaimet. Oirekuva on otsalohkojen ohjaamien toimintojen heikkeneminen, kuten liikesarjojen suunnittelu ja toteutus, silmien seurantaliikkeet, puheentuotanto sekä liikkuminen. (Erkinjuntti ym. 2015, 173 - 174.)

*Prionitaudit* ovat harvinaisia hermostoa rappeuttavia sairauksia, jotka voivat ilmetä satunnaisina, infektioiden aiheuttamina tai perinnöllisinä. Näitä ovat Creutzfeldt-Jacobin (CJT) tauti, Gerstmann-Sträussler-Scheinkerin oireyhtymä (GSS) ja familiaalinen fataali insomnia (FFI). Prionitaudissa prioniproteiini muuttuu kromosomissa 20 patogeeniseksi ja muuttaa elimistössä dominoefektin tavoin normaaleja prioniproteiineja kaltaisikseen. CJT etenee nopeasti ja johtaa kuolemaan 3 - 5 kuukaudessa. GSS etenee hieman hitaammin ja kestää noin 1 - 2 vuotta. Usean mutaation myötä GSS voi johtaa hitaaseen alaraajojen jäykistymiseen. FFI aiheuttaa vaikeaa unettomuutta. Prionitauteja sairastavien potilaiden kanssa työskenneltäessä tulee noudattaa erityistä



varovaisuutta, sillä tauti voi tarttua potilaasta peräisin olevien kudospotilaalien kautta. (Erkinjuntti ym. 2015, 181 - 186.)

## **5 KULTTUURIN JA TAITEEN KÄYTTÖ HYVINVOINNIN VÄLINEENÄ**

Neurologian erikoislääkäri Markku T. Hyypä ja tutkija Hanna-Liisa Liikanen (2005, 90) kirjoittavat teoksessa Kulttuuri ja terveys, että kulttuuria harrastavat ihmiset elävät pidempään. Hyvän terveyden ennusteena on passiivisen kulttuuriharrastamisen muuttuminen aktiiviseksi. Taide- ja kulttuuriharrastukset edistävät terveyttä ja ehkäisevät dementoitumista (Hyypä ym. 2005, 86).

Taide- ja kulttuuriharrastusten yhteisöllisyys voi olla yksi niiden terveyteen positiivisesti vaikuttavista piirteistä, sillä kognitiivisia kykyjä sekä sosiaalista toimintaa vaativat harrasteet estävät dementoitumista (Hyypä ym. 2005, 93). Uudemmassa teoksessaan Kulttuuri pidentää ikää Hyypä (2013, 124 - 126) kirjoittaa kulttuurin elämää pidentävän vaikutuksen olevan seurausta juuri tästä sosiaalisuudesta ja verkostoitumisesta, jota kulttuuriharrastusten yhteydessä tapahtuu. Hyypän mukaan yksittäiset kulttuuri- ja taide-elämykset eivät paranna elämän laatua, vaikka hetkellisesti saattavat kohottaa mielialaa. Yksin harrastettava kulttuuri, esimerkiksi kirjan lukeminen tai taidenäyttelyssä vieraileminen, luovat Hyypän mukaan henkisen yhteyden muihin saman kirjan lukijoihin tai taidenäyttelyvieraisiin. Henkilö ei siis pohjimmiltaan harrasta yksin, vaikka varsinainen sosiaalinen kontakti puuttuu.

Taiteet eivät tarjoa parannusta, mutta ne parantavat huomattavasti sekä hoitajien että muistisairaiden elämän laatua (Davis Basting 2006, 20).

### **5.1 Tehdyt tutkimukset**

Filosofian tohtori ja Wisconsin-Milwaukeeen yliopiston Age & Community Centerin johtaja Anne Davis Basting (2006, 18 - 19) kuvailee aloittamaansa TimeSlips -projektia tehokkaaksi työvälineeksi keskivaiheen ja jo pitkälle edenneen muistisairausten hoidossa. Projekti kehitettiin vuonna 1996 Milwaukeeessa eräässä palvelutalossa. Muistelun sijaan projektissa muistisairaita pyydettiin keksimään uusia tarinoita kuvien kautta. Kuvat saattoivat olla provosoivia, jotta ajatuksia saatiin heräämään. Pienryh-

missä tapahtuneessa toiminnassa ohjaaja näytti kuvaa ryhmälle ja kysyi avoimilla kysymyksillä, mitä he kuvassa näkivät ja mitä siinä tapahtui. Kaikki vastaukset hyväksyttiin, vaikka ne olisivat olleet ääniä, liikettä tai sanoja. Ohjaaja kokosi tarinaa ja osallistujat hyväksyivät tai muuttivat tarinaa. Projektista tehtiin tutkimus, jonka myötä sitä laajennettiin kahteenkymmeneen (20) palvelutaloon. Projektin hyvä organisoiminen ja ohjaajan helppo koulutettavuus auttoivat projektin viemisessä uusiin paikkoihin. Ulkopuolinen rahoitus mahdollisti laajan kohderyhmän, joten siitä muodostui suurin tämäntyyppinen tutkimus Yhdysvalloissa. Tutkimuksesta kävi ilmi, että TimeSlips -projekti oli lisännyt verrokkipalvelutaloihin nähden enemmän vuorovaikutusta hoitajien ja muistisairaiden välille. Lisäksi muistisairaiden itseilmaisu sekä hoitajien työtyytyväisyys olivat parantuneet. Jatkossa tutkimus voidaan toistaa ja vaikutuksia seurata. Projektin hyvät tulokset ovat kasvattaneet toimintamallin Yhdysvalloissa maanlaajuiseksi.

Iso-Britanniassa palvelutaloissa tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin luovien menetelmien hyötyjä muistisairaille. Tutkimuksen tarkoituksena oli lisätä henkilökunnan osaamista sekä varmuutta toimia luovien taidemenetelmien kanssa. Lisäksi tarkoituksena oli lisätä luovien taidemenetelmien käyttöä osana päivittäistä hoitotyötä. Toiminnan vaikutuksia arvioi aktiviteetin pitäjä. Arviointi tapahtui jokaisen aktiviteetin aikana, ja siinä otettiin huomioon osallistujien itseilmaisu, kommunikointi, aktiviteetista nauttiminen ja viihtyminen sekä kokonaisvaltainen sitoutuminen toimintaan. Arvioinnissa merkittiin positiivinen muutos tai ei muutosta. Tutkimuksesta käy ilmi, että itseilmaisussa tapahtui lievää parantumista aikaisempaan nähden toiminnan aikana. Kommunikaatio parantui huomattavasti, ja toiminnasta nauttivat lähes kaikki osallistujat. Sitoutuminen toimintaan oli erinomaista, sillä lähes 100 % osallistujista osoitti jonkinasteista lisääntymistä sitoutumisessa toimintaan. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että muistisairaat sitoutuvat hyvin luoviin hoitomuotoihin. (Rylatt 2012, 43 - 45.)

## **5.2 Sovellusmahdollisuudet muistisairaiden pariin**

Luovan tekemisen kautta ihminen pääsee harjoittamaan monenlaisia taitoja. Tämän vuoksi se on toimintakykyä tukevaa ja ylläpitävää toimintaa. Luovuuden kautta pääsee myös kokemaan ja tutkimaan tunteitaan, esimerkiksi toiveita ja pelkoja sekä kokemuksia muun muassa muistojen muodossa. Luovan toiminnan tuomat hyödyt ja nau-

tinnot voi kokea niin itse tekemisen kuin kuuntelemisen tai katsomisenkin kautta. Taiteen kokemiseen on meillä jokaisella oikeus oman väylämme kautta, ja sama pätee oman luovuutemme toteuttamiseen. (Hallikainen ym. 2014, 123.)

Taiteen ja luovien menetelmien kautta muistisairas saa mahdollisuuden olla yhteydessä itseensä, toisiin ihmisiin ja yhteiskuntaan. Taiteet mahdollistavat muistisairaalle ilmaista itseään ja näyttää muille, miten hän näkee maailman. Erityisen voimaannuttavaa tästä tekee se, että taiteet vaikuttavat tunteisiin ja niiden kautta. Muistisairauden myötä ilmaisu on heikentynyt, joten taiteiden ja luovan toiminnan kautta muistisairaalla on mahdollista olla yhteydessä sekä kommunikoida hoitajien, maailman ja läheisten kanssa ilman selkeää keskustelua. Taidekokemukset voivat myös laukaista aikaisempia muistoja, joiden myötä muistisairas saattaa rauhoittua ja orientoitua paremmin todellisuuteen. (Davis Basting 2006, 16 - 18.)

Askartelussa ja muussa virkistystoiminnassa sekä musiikki-, tanssi-, kuvataide- ja lemmikkieläinterapiassa painotetaan virikkeellisuutta. Näiden kautta pyritään potilaille tuomaan mielihyvän kokemuksia. Musiikin on huomattu saavan vaikeastikin muistisairaita henkilöitä reagoimaan. Erityisesti rytmi ja musiikin jatkuvasti aiheuttama ärsykevirta ovat olleet vahvasti reaktioiden lähteinä. Vaikka tiedonkäsittely heikkenee, ei kyky kokea musiikin avulla tunne-elämyksiä häviä sen mukana. Musiikkiterapian on huomattu lisäävän potilaan aktiivista osallistumista ja vähentävän levotonta käyttäytymistä. Musiikin avulla voidaan lisätä myös oman kehon hahmottamista ja mielihyvän kokemista sekä vuorovaikutusta. (Erkinjuntti ym. 2015, 477 - 478.)

Luovuudessa tapahtuu muutoksia muistisairauden myötä. Taidot voivat muuttua ja vaikeuttaa luovuuden toteuttamista, tai luovuuden kokeminen voi muuttua ja vaikeuttaa itsensä ilmaisemista. On myös mahdollista, että luovuus vahvistuu itsekritiikin kadottua. Muistisairauden etenemistä ei pitäisi nähdä esteenä luovalle ilmaisulle. Vaikka sairauden edetessä esimerkiksi puhekyky katoaisi, voidaan keksiä uusia tapoja luovuuden ilmaisemiselle. Tämä voi lisätä muistisairaalle mielihyvän ja itseilmaisun kokemuksia. (Hallikainen ym. 2014, 123.)

Muistisairauden tuomat muutokset ja menetykset saattavat viedä huomion siitä, mihin ihminen on vielä kykenevä. Taiteen tekeminen voi tarjota mahdollisuuden kiinnittää

huomiota vielä jäljellä oleviin kykyihin ja antaa tilaisuuden läheisille nauttia tekemisestä yhdessä muistisairaansa kanssa. (Davis Basting 2006, 19.)

### **5.2.1 Luovan toiminnan hyödyt muistisairaalle**

Muistelemisen tärkeys korostuu elämän loppupuolella. Eletystä elämästä pyritään muotoilemaan eheä ja järjellinen kokonaisuus. Muistojen kautta muistisairas pystyy muistamaan oman persoonansa ja minuutensa; muistelussa korostuu aika, jolloin muistisairas oli vielä voimissaan. Taiteen ja luovuuden kautta muistelu muuttaa hie-man muotoaan ja tarjoaa mahdollisuuden pukea muistot uusiin jännittäviin muotoihin. Taidemenetelmiä hyödynnettäessä muistelun oheistuotteena valmistuu teos, joka esittelee elettyä elämää myös muille mielenkiintoisessa muodossa. Ryhmätyöskentely ja valmiiden tuotoksien esitleminen muille tuovat taidetoimintaan myös sosiaalisen kanssakäymisen. (Hohenthal-Antin 2013, 23 - 25.)

Muistot ovat kokonaisvaltaisia ja mieleenjääneitä havaintoja ja aistimuksia. Näitä voidaan tuoda esiin monenlaisilla taiteellisilla ilmaisutavoilla. Ikääntyneillä on sama oikeus kuin muillakin tuottaa omaa kulttuuriaan ja taidettaan. Taide voi olla yhteisöllinen kokemus, joka luo vuorovaikutusta sukupolvien sisällä ja niiden välille. (Seppänen ym. 2007, 255, 257.)

Luovalla toiminnalla on Hallikaisen ym. (2014, 123) mukaan hyötyä muistisairaansa elämän sujumiselle ja toimintakyvylle. Hyödyt on esitelty alapuolella olevassa taulukossa 1. Myös Hohenthal-Antin (2013, 26) kertoo taiteen vaikuttavan muistisairaansa hyvinvointiin parantamalla elämänlaatua, tuomalla vaihtelua ja iloa elämään, vähentämällä käytöshäiriöitä, tarjoamalla sosiaalista vuorovaikutusta, auttamalla itseilmaisussa sekä kehittämällä kognitiivisia ja verbaalisia taitoja.

**TAULUKKO 1. Luovan toiminnan hyödyt muistisairaalle (Hallikainen ym. 2014, 123, mukaillen)**

Kognitiivinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosiaalisen liittymisen ja vuorovaikutuksen lisääntyminen</li> <li>• Muutokset kognitiivisissa prosesseissa</li> <li>• Kielellisten taitojen parantuminen</li> <li>• Toiminnan sujuvuuden lisääntyminen</li> </ul>
Fyysinen toimintakyky:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lisääntynyt ruokahalu, painon nousu</li> <li>• Liikuntakyvyn parantuminen, fyysinen kestävyys ja tasapaino</li> </ul>
Käyttäytyminen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mielialan kohentuminen</li> <li>• Keskittymiskyvyn parantuminen</li> <li>• Levottomuuden väheneminen</li> </ul>
Elämän sujuminen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vähemmän stressiä (sekä muistisairas että hoitavat henkilöt)</li> <li>• Huomattava elämänlaadun paraneminen</li> </ul>

Muistisairaita ei pyydetä kertomaan asioista ja eletystä elämästä kovinkaan usein. Eri-tyisesti varhaiset muistot säilyvät muistisairaalle mielessä pitkään. Muistisairas voi tuntea olevansa arvokas, kun pääsee kertomaan muistoistaan ja eletystä elämästä. Kiinnostus muistisairasta ja hänen tarinaansa kohtaan vaikuttaa positiivisesti itsetuntoon. Oman luovuutensa löytämisen kautta muistisairas voi kokea iloa ja onnistumisen tunnetta. (Hohenthal-Antin 2013, 25.)

### 5.2.2 Musiikki

Musiikin kuuntelu aktivoi aivoja laaja-alaisesti, ja tanssiminen, laulaminen sekä soittaminen aktivoivat myös liikuntaan liittyviä aivoalueita. ”Musiikkiin liittyvät kognitiiviset kyvyt voivat muistisairauden edetessä säilyä pidempään kuin muisti ja kielelliset toiminnot.” Vaikka puheen tuottaminen olisi jo muuttunut vaikeaksi, saattaa laulaminen vielä onnistua ja tuttujen laulujen sanat löytyvät muistista. Musiikki voi luoda

mielihyvää, rytmittää päivittäisiä toimia sekä rauhoittaa mieltä ja helpottaa surua ja ahdistusta. Jotta muistisaira luovuutta voitaisiin tukea, vaatii se avoimuutta ja toiminnassa tulee ottaa huomioon muistisaira lähtökohdat. Muistisairasta voi kannustaa tekemiseen ja se voi helpottaa osallistumista, mutta pakottaminen, liialliset vaatimukset ja vähättely voivat aiheuttaa päinvastaisen reaktion. (Hallikainen ym. 2014, 124 - 126.)

### **5.2.3 Kuvataide**

Kuvataidetta voidaan tehdä muun muassa maalaamalla, piirtämällä ja muovaamalla. Aina tekeminen ei vaadi aikaisempaa osaamista, mutta toisinaan omat ajatukset omasta osaamattomuudesta voivat tulla tekemisen tielle. Tällöin toisen rohkaisu voi auttaa alkuun pääsemisessä. Kuvantekemisessä ei ole yhtä oikeaa tapaa, vaan jokainen voi käyttää omia kykyjään ja taipumuksiaan löytääkseen oman tapansa toteuttaa taidetta. Itse tekeminen on lopputulosta tärkeämpää, ja kerralla ei ole pakko saada teosta valmiiksi. Luova toiminta voi edetä useassa osassa. (Hallikainen ym. 2014, 126.)

### **5.3 Kulttuuri- ja taidetyöpajojen toteuttamisen haasteet**

Taide- ja kulttuurialan tutkinnot nostavat tavallisten ihmisten kynnystä taiteen tekemiseen. Hoitajat sekä ikäihmiset voivat kokea, etteivät ole tarpeeksi taiteellisia uskaltaakseen käyttää omaa luovuuttaan. Haasteena on rohkaista ja vakuuttaa ihmisiä uskaltamaan kokeilla ja löytää oma luovuutensa. (Davis Basting 2006, 19.)

## **6 TYÖPAJAT**

Toteutan Annakodissa muistisairaiden yksikössä kolme työpajaa viiden asukkaan ryhmälle. Toimintakykyvaatimuksena on, että asukas pystyy käyttämään käsiään, ymmärtää puhetta ja näkö sekä kuulo ovat työskentelyä tukevalla tasolla.

Työpajojen rakenne (liite 1) tulee noudattamaan aina samaa kaavaa, jotta saadaan tekeminen sujuvammaksi ja tutummaksi. Saman toimintamallin toistuminen luo turvallisuuden tunnetta. Työpajat alkavat tutustumisella, alkulaulun kuuntelulla ja mukana laulamisella sekä orientoitumisella päivän aiheeseen. Esittelen päivän työpajan, minkä

jälkeen aloitetaan tekeminen. Lopuksi toiminta lopetetaan keskustelemalla, miten työpaja sujui, sekä kuunnellaan vielä yksi laulu. Palautteen työpajoista kirjaan ylös tekemälleni lomakkeelle (liite 1).

## 6.1 Suunnittelu

Olen miettinyt, millaiset työpajat olisi mahdollista toteuttaa kohderyhmän parissa. Toiteutuksen tulee olla yksinkertainen, jotta ohjeita on helppo seurata ja tekemisen jatkuvuus onnistuu. Musiikkia haluan tuoda mukaan taustalle jokaisessa työpajassa, sillä sen vaikutukset muistisairaisiin ovat tutkitusti voimakkaat. Tarkoituksena ei kuitenkaan ole, se, että musiikki veisi huomion itse tekemiseltä tai olisi häiriöksi. Liian hiljaisella musiikilla taas ei ole merkitystä asukkaille, joilla kuulo on heikentynyt.

Työpajoissa keskityn tuomaan asukkaille hyvinvointia muistelun ja yhdessä tekemisen kautta. Muisteluajankohdaksi valikoitui kouluikä, sillä hoitajien mukaan juuri kouluiän muistoista jotkut asukkaat vielä puhuvat. Kouluaikaan liittyvät voimakkaat tunteet tapaavat säilyä muistissa koko loppuelämän (Hohenthal-Antin 2013, 81). Alle kouluiässä tapahtuneet asiat eivät välttämättä enää palaa niin helposti mieleen, ja kouluiän jälkeen voi olla elämässä sattunut enemmän traumaattisia muistoja, joita en halua avata.

Pyrin tukemaan muistelua eri aistien kautta. Työpajoissa käytän musiikkia, jolloin kuulon kautta vanhojen tuttujen laulujen rytmi ja riimit tuovat muistoja esiin. Liikemuistia herättelen käsitanssin kautta. Tämän valitsin varsinaisen tanssin sijasta, sillä se ei vaadi tasapainoa ja toimintakykyä niin paljon. Havaintojeni perusteella tasapaino ja toimintakyky ovat melko heikolla tasolla kohderyhmälläni. Lisäksi tämä ei sulje pois osallistujista pyörätuolissa olevia asukkaita. Tuntoaistin muistia käytän askartelutyöpajassa eri kangasmateriaalien kautta.

Erilaisten materiaalien koskettaminen voi herättää muistoja. Kankaat voivat muistuttaa pukeutumisesta ja luonnon materiaalit paikoista, joissa on käynyt. Tuoksut herättävät muistoja erilaisista ympäristöistä, kukat voivat muistuttaa ulkoleikeistä, mausteet ruoanlaitosta, mäntysuopa siivouksesta, terva veneilystä, voimakkaat lääkekasvien hajut sairaudesta ja niin edelleen. (Hohenthal-Antin 2013, 56 - 62.)

Lapsuuden musiikki ja lorut säilyvät muistissa pitkään. Ne voivat tuoda muistoja juhlista ja muista tärkeistä päivistä. Musiikki ja laulu antavat voimaa ja aktivoivat aivoja laaja-alaisesti. Tutut laulut viihdyttävät, lohduttavat ja innostavat, ne herättävät myös usein positiivisia tunteita. Positiiviset tunteet kohottavat mielialaa ja tuovat iloa ja jaksamista päivään. Myös tuttu tanssimusiikki ja tanssiminen herättävät muistoja. Muistot ovat tanssiin liittyviä paremmin kuin itse tanssia. Muistisairaat toki tuntuvat muistavan herkästi askelkuviot tutun musiikin alkaessa soimaan. Kehon muisti on hyvä ja sen liikemuistia on helppo aktivoida. (Hohenthal-Antin 2013, 37, 56 - 62.)

Suurin haaste työpajojen suunnittelussa on niiden helppo toteutettavuus jatkossa. Pitää miettiä, mitä asioita on aina saatavilla ja mitä välineitä voidaan osastolla säilyttää. Olin halunnut toteuttaa kolmannen työpajan kukka-asetelmia tekemällä tuoksuvista neilikoista ja ruusuista. Kukkia ei kuitenkaan ole aina osastolla saatavilla, joten se ei voinut tulla kyseeseen.

Työpajojen suunnittelun aloitin miettimällä mitä aisteja haluaisin käyttää työpajoissa, ja millaiset työpajat ovat realistisia toteuttaa. Halusin käyttää useampaa aistia, jotta työpajat olisivat monipuolisia, ja osallistujat saisivat kokea erilaisia muistijälkiä. Annakodilla oli toive, että työkalu olisi yksinkertainen ja helppokäyttöinen, jotta se ei jäisi hyllyyn käyttämättä. Tarkoituksenmukaista ei olisi siis ollut alkaa tekemään liian montaa työpajaa ja liian vaativilla menetelmillä.

Hyödynsin keräämääni tietoa aikaisemmista tutkimuksista (Davis-Bastings 2006; Rylatt 2012; Liikanen 2013) ja niissä toimineista toimintamalleista kulttuuri- ja taidetoiminnan järjestämisestä muistisairaille. Hyödynsin myös Hohenthal-Antin (2013) teosta Muistellaan työpajatoiminnan suunnittelun pohjana. Kyseisessä teoksessa oli hyvin esitelty eri aistein havaittavien menetelmien käyttöä sekä kerrottu työpajojen rakenteesta. Rakenteen (Hohenthal-Antin 2013, 112 - 113) tulisi kattaa aloitus, virittäytyminen, toiminta ja lopetus. Aloituksessa toivotetaan osallistujat lämpimästi tervetulleiksi ja kerrotaan päivän teema. Virittäytymisessä luodaan ryhmän kesken rento, avoin ja turvallinen ilmapiiri. Virittäytymiseen valitsin tutun yhteislaulun, jonka laulamiseen itsekin osallistuin. Toiminnan aikana tehdään päivän teeman mukaisia aktiviteetteja, ja lopetuksessa tehdään yhteenveto työpajan toiminnasta sekä kiitetään osallistujia ja hyvästellään heidät lämpimästi. Työpajojen palautteenkeräämisen liitin lopetukseen, osaksi yhteenvetoa. Tein näiden ohjeiden pohjalta työpajojen rakenteesta



rungon, jota noudatin työpajoissa, ja jonka laitoin myös valmiiseen työkaluun hoitajien käytettäväksi.

Työpajatoiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa toimin vahvasti myös aikaisemman kokemukseni perusteella. Olen toiminut kerhon- ja leirinohjaajana ja aikaisemmalta koulutukseltani olen kulttuurituottaja (amk).

Oleellista on työpajatoimintaa suunniteltaessa ottaa huomioon myös materiaalien hankinta. Kävin ensin kartoittamassa Annakodilla materiaalilannetta ja sovin puuttuvien materiaalien hankinnasta ja korvauksista paikan päällä. Selvitin missä CD-soitin sijaitsee, millainen askarteluhuone on varustukseltaan ja mistä tarvittavat tavarat löytyvät. Paikan päältä löytyi saksia ja liimaa, mutta kankaat ja pahvit jouduin hankkimaan tuntuistityöpajaa varten. Pahvit kävin ostamassa ja sain Annakodilta korvauksen kuittia vastaan. Kankaat keräsin lahjoituksina lähipiiristäni. Musiikin hankin kirjastosta, sillä silloin sen esittämisestä on jo maksettu tekijänoikeuskorvaukset. Tuoksutyöpajaa varten hankin Piltti-purkit myös lähipiiriltäni lahjoituksina ja tuoksut laitoin purkkeihin omista varastoistani.

Työpajoihin varasin tarvittavien materiaalien lisäksi yhteislaulun sanat ja palautelomakkeen, johon kirjasin jokaisen työpajan lopuksi osallistujien antaman palautteen. Ennen jokaisen työpajan aloittamista valmistelin askarteluhuoneen laittamalla välineet ja musiikin sekä tilan valmiiksi. Käsitanssityöpajaa varten laitoin tuolit ringiin, jossa toiminta tapahtui ja kahdessa muussa työpajassa olimme pöydän ympärillä. Huonetta valmistellessani valmistauduin myös itse henkisesti päivän teeman mukaiseen työskentelyyn. Tilan ja minun ollessa valmiit, lähdin hakemaan asukkaita työpajaan. Työpajoihin en pakottanut ketään osallistumaan, vaan se oli vapaaehtoista. Hakiessani asukkaita työpajoihin, kysyin heiltä haluavatko he osallistua toimintaan, ja he saivat itse päättää osallistumisestaan. Osaa asukkaista täytyi kannustaa tekemiseen jo kysymisvaiheessa, ja kertoa, ettei toiminta ole kovin vaativaa.

Työkalun tekemisessä keskityin pitämään sen yksinkertaisena ja toimivana. Ohjeeksi sain Annakodista lausahduksen ”Pieni on kaunista”. Päätin laittaa työkaluun vain tärkeimmät asiat, jotta se ei vaikuttaisi liian vaikeaselkoiselta. Työkalun kokoaminen teorian ja työpajakokemusten perusteella oli melko yksinkertaista sen jälkeen, kun oli rajannut sen sisällön. Tiivistin tätä raporttia varten keräämääni tietoa työkaluun sopi-

viksi osioiksi. Työpajat ja niiden rakenteen muokkasin sellaiseksi kuin ajattelen sen toimivan käytännössä parhaiten.

### **6.1.1 Työpaja 1 – käsitanssi**

Vanhojen laulujen tahtiin kuvaillaan niiden sanomaa ja omia tuntemuksia sekä muistoja käsien liikkeillä. Ei vaadi osallistujilta tasapainoa, käsien liikkuvuus on olennaista. Positiivinen ilmapiiri tukee toimintaa.

### **6.1.2 Työpaja 2 – kankaista tuntoaistille maisema**

Liimataan erilaisista kankaista tuntoaistille maisema pahville tai paperille. Eri materiaalit luovat erilaisia kosketuspintoja, joita voidaan tunnustella silmät kiinni. Jokainen osallistuja rakentaa oman tuntomaisemansa muistojensa pohjalta tai sattumanvaraisesti.

Jatkossa voidaan sopivassa välissä ottaa maisemat esiin ja tunnustella niitä. Jokainen voi kertoa omista kokemuksistaan ja tunteistaan, joita ne saavat aikaan. Voidaan tutustua myös toisten tuntomaisemiin.

Työpajaan hankitut materiaalit jätetään Annakotiin, jolloin työpajan uudelleen toteuttaminen on helppoa.

### **6.1.3 Työpaja 3 – tuoksut**

Työpajassa haistellaan tuoksua ja mietitään, mitä muistoja ne herättävät osallistujissa. Muistellaan, tuovatko tuoksut mieleen runoja ja loruja lapsuudesta. Valmistelen työpajaan tyhjiin Piltti-purkkeihin valmiiksi tuoksut, jotka jätän Annakotiin käytettäväksi jatkossa. Purkeista löytyvät terva, mäntysuopa, maustepippuri, kahvi, kaneli, sellerisuola, kaakao ja valkosipuli. Työpajan toteutuksessa tulee huomioida osallistujien allergiat ja astma.

## 6.2 Toteutus

Työpajat oli tarkoitus toteuttaa alkuperäisen suunnitelman mukaan muistiyksikössä, mutta lopulta Annakodilla tiimien vetovastuussa olevat sairaanhoitajat olivat kukin miettinyt omasta asumisyksiköstään työpajoihin sopivat asukkaat. Aloituspääläverissa keskustelimme, miten työpajat toteutetaan ja missä. Vetovastuu oli luonnollisesti minulla, ja minä valmistelin työpajat askarteluhuoneeseen sekä hain asukkaat paikalle. Asukkaita tuli joka puolelta Annakotia, joten heidän paikalle saamisensa vei noin tunnin. Tarkoituksena oli, että työpajoja olisi seurannut yksi hoitaja, joka tuntee asukkaat ja olisi osannut seurata heidän käyttäytymistään työpajan aikana. Toteutuksen aikaan hoitajaa ei kuitenkaan työpajoihin ehtinyt. Tunsin itse entuudestaan kolme viidestä työpajoihin osallistuneesta asukkaasta ja kahden asukkaan käyttäytymisen ja luonteen sain hyvin selville ensimmäisen työpajan aikana. Kaikissa työpajoissa eivät olleet samat ihmiset, kaiken kaikkiaan jokaisessa työpajassa oli neljä osallistujaa, jotka valikoituivat suunnitellun viiden joukosta oman jaksamisensa mukaan.

Ensimmäisen työpajan käsittämisen ei toteutunut odotetusti. Osallistujia työpajassa oli neljä alkuperäisen viiden sijaan. Työpajassa haasteeksi muodostui osallistujien vaikeus muuttaa kouluajan muistot käsillä esitettäviksi tanssiliikkeiksi. Esimerkin perässä tekeminen sujui ja jatkossa voisi olla parempi, että koreografia olisi valmiina. Tuolijumppa on heille varmasti toimivin ratkaisu. Kouluajan muistoja heräsi kuitenkin mukavasti ja keskustelua syntyi osallistujien kesken. Aloitustaulu oli kaikkien mieleen: **Tapio Rautavaaran** *Juokse sinä humma* vuodelta 1953. Olin varannut kaikille sanat, jotta laulaminen sujuisi CD-levyn tahtiin, vaikkei kaikkia sanoja muistaisikaan. Laulaminen osoittautui usean osallistujan lempiäsiaksi kouluajalta. Sosiaalinen kanssakäyminen oli asukkaiden mielestä parasta työpajassa. Työpaja oli rikkonainen, koska osallistujia täytyi käyttää WC:ssä vuoron perään. Mieliala oli osallistujilla pääasiallisesti hyvä, vaihdellen WC-käyntitarpeen mukaan. Eri puolilla Annakotia asuvat asukkaat pääsivät työpajassa kohtaamaan toisiaan, mikä oli heille virkistävää.

Toisessa työpajassa askarrettiin tuntuoistille maisema kankaista. Työpajaan osallistui neljä asukasta, joista yksi halusi vain katsella muiden tekemistä. Työpaja aloitettiin samalla tavoin kuin aikaisempi *Juokse sinä humma* -yhteislaululla. Yksi osallistujista innostui kankaista niin kovasti, että kietoutui niihin. Yksi osallistujista tarvitsi hyvin paljon tukea ja ohjausta työpajan aikana, sillä hän koki tilanteen ja kankaat pelottavi-

na. Työpajan taustalle olin valinnut rauhoittavaa koulumatkamuuistoja herättelevää linnunlaulua, mutta se ei ollut toimiva valinta. Yksi osallistujista säikkyi näitä ääniä. Teosten aihepiirinä oli koulumatka, josta yhdeltä osallistujalta löytyi muisto.

Kankaiden käsittely ja leikkaaminen oli osalle osallistujista haasteellista, sopivan kokoiset valmiit palat helpottaisivat tekemistä. Yksi osallistuja taas nautti siitä, että sai leikata kankaista mieleisiään kuvioita. Yksi osallistujista oli väsynyt ja nukahteli kesken työpajan. Teokset kuitenkin valmistuivat, ja osallistujat kertoivat nauttineensa tekemisestä. Tästä ei tosin tiedä, miten pitkän ajan tekemisestä he muistavat. Osallistujat saivat teoksensa mukaan, ja he voivat niitä jatkossa tunnustella.

Kolmannessa työpajassa haisteltiin ja muisteltiin. Työpajaan osallistui jälleen neljä asukasta ja se aloitettiin tuttuun tapaan yhteislaululla. Tuoksuja olivat terva, mäntysuopa, maustepippuri, kahvi, kaneli, sellerisuola, kaakao ja valkosipuli. Osallistujilta löytyi paljon tarinoita tuoksuista. Yllättävää oli, että eräs osallistuja, jonka muistisairaus on niin pitkälle edennyt, että hän toistaa hyvin nopeasti samoja asioita, pystyi kertomaan pitkän yhtenäisen tarinan kahvipapujen paahtamisesta.

Keskustelu tuoksuista rönstyli ja lapsuusmuistoja käytiin laajasti läpi. Muistot mattojen pesuretkistä, suksien ja veneiden tervaamisesta, ruoanlaitosta ja kahvitteluista olivat mielenkiintoisia. Osallistujat vertailivat muistoja ja olivat aidosti ilahuneita, kun muut olivat kokeneet samoja asioita lapsuudessaan.

Kaikki osallistujat kertoivat nauttineensa työpajasta ja vielä viisitoista minuuttia myöhemminkin viedessäni osallistujia takaisin asumisyksikköönsä he muistivat, mitä tuoksuja oli haisteltu ja mitä muistoja niistä oli kummunnut. Osallistujien mielestä osa tuoksuista oli väljähtäneitä, epäilivät niiden olleen kauan auki. Voi tietysti olla, että osallistujien hajuaisti saattaa olla jo hieman heikentynyt. Varmasti tuoksut ovat kuitenkin hieman erilaisia, kuin ennen ovat olleet.

Huomasin työpajan aikana, että ensimmäisellä haistajalla oli hyvin voimakkaat mielipiteet hajuista, jotka vaikuttivat myös seuraavien mielipiteisiin. Esimerkiksi sellerisuola oli hänen mielestään kamalan hajuinen ja hän nyrpisti sille nenäänsä. Seuraava haistaja teki samoin ja oli hänen kanssaan vahvasti samaa mieltä. Viimeinen haistaja ei ollut työpajan aikana kovin orientoitunut, joten hänellä oli aina omat muista poik-

keavat ajatuksensa tuoksuista. Tuoksut jätin Annakodin muistiyksikköön jatkokäyttöä varten. Jatkossa purkkeja on helppo päivittää ja niitä voi tehdä lisää.

### **6.3 Parannusideat ja valmis työkalu**

Ennen työpajojen aloittamista olisi hyvä käyttää kaikki osallistujat WC:ssä. Jatkossa työpajatoiminta tapahtuu asumisyksiköissä työvuorossa olevan hoitajan toimesta, joten työpajatoiminnan järjestäminen ei vaadi niin paljon ennalta suunnittelua. Jokaiseen asumisyksikköön olisi hyvä saada tarvittavat välineet helposti saataville, jotta työpaja olisi mahdollista toteuttaa nopealla aikavälillä. Tällä hetkellä välineet ovat ympäri palvelutaloa ja niiden kerääminen vaatii aikaa.

Palautetta keräsin osallistujilta tekemälläni palautelomakkeella jokaisen työpajan jälkeen. Kysyin osallistujilta lomakkeelle merkitsemieni kohtien mukaiset asiat, ja kirjasin vastaukset ylös lomakkeeseen.

Asukkaat nauttivat työpajoihin osallistumisesta. He kokivat ne miellyttävänä vaihteluna asumisyksiköiden arkeen. Asukkaista oli mukavaa päästä tapaamaan toisia asukkaita, jotka asuvat toisella puolella palvelutaloa, ja joita he eivät yleensä tapaa. Työpajat toivat asukkaiden mieleen juuri niitä hyviä muistoja, joita he halusivatkin muistella.

Valmiiseen työkaluun (liite 2) laitoin tietoa muistisairaahan kohtaamisesta, luovan toiminnan hyödyistä muistisairaille sekä työpajojen rakenteen ja kuvaukset työpajoista. Työpajan rakennetta muutin sen verran, että lisäsin sinne osallistujien WC:ssä käyttämisen ennen toiminnan aloittamista, sillä huomasin sen olevan suurin häiriötekijä työpajojen pitämiselle. Lisäksi otin pois palautelomakkeen käyttämisen, sillä se ei palvele jokapäiväisessä hoitotyössä, vaan oli suunniteltu palautteen keräämiseen tätä työkalua varten.

## **7 POHDINTA**

Muistisairaiden määrä tulee kasvamaan maassamme eliniän noustessa ja suurien ikäluokkien vanhetessa. Kulttuuri- ja taidetoiminnalla voidaan lisätä muistisairaiden hyvinvointia palvelutaloissa sekä parantaa hoitajien työssä jaksamista. (Liikanen 2013,

30; Davis Basting 2006, 20; Hyyppä 2013, 124 - 126.) Toiminnan hyödyt muistisairaille ovat laaja-alaisia ja merkityksellisiä. Muistisairas saa kokea olevansa osa yhteisöä ja hän voi löytää uusia keinoja ilmaista itseään ja persoonaansa. Muistisairaille toiminnan järjestämisessä tulee ottaa huomioon heidän erityispiirteensä, ja ohjaajan tulee olla kärsivällinen, kannustava ja rauhallinen. Muistisairas on ihminen siinä missä kuka tahansa muukin ja häntä ei tule kohdella lapsellisesti tai epäinhimillisesti. Elämänsä loppupuolella olevalle ihmiselle on tärkeää saada koota omaa elämäntarinaansa (Hohenthal-Antin 2013, 23 - 25). Hänelle on merkityksellistä, että hän pääsee kertomaan siitä hänelle itselleen toimivilla tavoilla. Kulttuuri- ja taidetoiminta antavat mahdollisuuksia näihin moninaisiin ilmaisutapoihin, joita ilman muistisairas saattaisi jäädä vaille kokemusta kuulluksi tulemisesta. Tämä työkalu tulee toivottavasti oikeaan käyttöön ja lisää muistisairaiden hyvinvointia Annakodissa.

Työpajojen vaikutusta asukkaisiin olisi ollut helpompi seurata, jos apuna olisi ollut toinen ohjaaja. Yksin neljän muistisairaahan ohjaaminen ja samalla toiminnan etenemisen sekä mielialojen seuraaminen oli haastavaa. Jokainen osallistuja tarvitsi yksilöllistä ohjausta ja tukea tekemiseen. Erityisesti tämä kävi ilmi askarreltaessa. Osallistujat kuitenkin nauttivat tekemisestä ja vaihtelusta päivärytmissä. Koin palkitsevana saada nähdä oikeasti ilahtuneita ihmisiä työpajoissa ja heiltä saamani positiivinen palaute vahvisti omaa kokemustani kulttuuristen menetelmien tärkeydestä hoitotyössä. Hoitotyö on hektistä ja stressaavaa niin hoitajille kuin hoidettavillekin ja jos pienillä työpajahetkillä voidaan pysähtyä ja luoda hyvinvointia ja jaksamista kaikille, niin se on mielestäni sen arvoista.

Tulokset työpajoista olivat hyvin samansuuntaisia kuin aikaisemmin tehdyissä tutkimuksissa (Liikanen 2013, 35; Rylatt 2012, 43 - 45). Kulttuuri- ja taidetoiminta auttavat muistisairaita ilmaisemaan itseään paremmin, ja he saavat siitä kannustavia ja positiivisia kokemuksia. Tärkein kokemus varmasti monelle on hetkien sosiaalisuus ja kokemus kuulluksi tulemisesta. Hoitajien olisi hyvä tiedostaa myös ihmisen kulttuurinen ja taiteellinen ulottuvuus ja huomioida ne hoitotyössä. Jokaisella on oikeus kulttuuriin, taiteeseen ja oman luovuuden esiintuomiseen. Olisi hienoa, jos tämän työkalun pohjalta pystyttäisiin kulttuuri- ja taidetoimintaa laajentamaan useampaan palvelutaloon ja mahdollisesti myös muihin hoitotyön ympäristöihin. Kokemuksen pohjalta uusien työpajojen luominen ja entisten parantaminen tulisivat mahdollisiksi.

Jatkossa on mahdollista tutkia, onko työpajatoiminta onnistunut hoitotyön lomassa. Onko työkalulle ollut oikeasti käyttöä vai onko se unohtunut? Miten toiminta on onnistunut, ja mitkä kohdat ovat olleet vaikeita toteuttaa? Miten työkalun käyttö on vaikuttanut palvelutalon asukkaiden arkeen ja hoitajien työssäjaksamiseen? Millaista tukea ja ohjausta hoitajat toivoisivat kulttuuri- ja taidetoiminnan järjestämisessä? Työkalua voi myös päivittää ja lisätä siihen uusia ideoita.

## LÄHTEET

- Atula, Sari 2015. Lääkärikirja Duodecim. Vaskulaarinen dementia (verenkiertoperäinen muistisairaus). WWW-dokumentti.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01106&p\\_haku=vaskulaaridementia](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01106&p_haku=vaskulaaridementia) Päivitetty 22.5.2015. Luettu 28.5.2015.
- Davis Basting, Anne 2006. Arts in Dementia Care: 'This is not the end... it's the end of this chapter.' Generations 30, 16 - 20.
- Erkinjuntti, Timo, Remes, Anne, Rinne, Juha & Soininen, Hilikka (toim.). 2015. Muistisairaudet. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Hallikainen, Merja, Mönkäre, Riitta, Nukari, Toini & Forder, Marjo (toim.) 2014. Muistisairaahan kuntouttava hoito. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2013. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hohenthal-Antin, Leonie 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Juva: Bookwell Oy.
- Hyypä, Markku T. 2013. Kulttuuri pidentää ikää. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hyypä, Markku T. & Liikanen, Hanna-Liisa 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kurki, Leena 2007. Innostava vanhuus. Anjalankoski: Solver palvelut Oy.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 28.12.2012/980. WWW-dokumentti. <http://www.finlex.fi/fi/> Päivitetty 11.5.2015. Luettu 30.10.2015.
- Liikanen, Hanna-Liisa 2013. Taidetta ja työniloa! KULTA-tutkimus 2012 - 2013. PDF-dokumentti. [https://www.skr.fi/sites/default/files/tiedostot/Kulta-hanke\\_raportti\\_valmis.pdf](https://www.skr.fi/sites/default/files/tiedostot/Kulta-hanke_raportti_valmis.pdf) Päivitetty 10.12.2013. Luettu 28.5.2015.
- Liikanen, Hanna-Liisa 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri. Kohti seniorikulttuuria. Ikäinstituutti.
- MOT Uusi suomen kielen sanakirja 2015. Hyvinvointi. WWW-dokumentti.  
<https://mot.kielikone.fi.ezproxy.mikkeliyamk.fi/mot/mamk/netmot.exe> Ei päivitystietoa. Luettu 9.10.2015.
- Muistiliitto 2013. Muistisairaahan kohtaaminen. WWW-dokumentti.  
<http://www.muistiliitto.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/erityiskysymyksiä/muistisairaahan-kohtaaminen/> Päivitetty 25.10.2013. Luettu 28.5.2015.
- Muistisairaudet 2014. Käypä hoito -suositus. WWW-dokumentti.  
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50044> Päivitetty 5.11.2014. Luettu 17.8.2015.



Rylatt, Paula 2012. The benefits of creative therapy for people with dementia. Nursing Standard 26, 42 - 47.

Seppänen, Marjaana, Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.) 2007. Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Juva: WS Bookwell Oy.

Suuri tietosanakirja 2001. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vanhustyön keskusliitto 2014. Ystäväpiiri-ryhmä. WWW-dokumentti.  
[http://www.ystavapiiri.fi/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=4&Itemid=119&lang=fi](http://www.ystavapiiri.fi/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=4&Itemid=119&lang=fi) Luettu 20.9.2014. Ei päivitystietoa.

**Työpajan palautelomake ja rakenne**

Työpaja\_\_\_\_\_

Päiväys\_\_\_\_\_

Osallistujat:

1.\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_

5.\_\_\_\_\_

Miten työpaja onnistui?

---

---

---

Mikä oli hyvää?

---

---

Mikä oli huonoa?

---

---

Millainen osallistujien mieliala oli työpajan aikana, poikkesiko normaalista?

---

---

---

Parannusideat:

---

---

---

---

**Työpajan palautelomake ja rakenne**

Työpajan rakenne

Valmistelu:

- Tilan valmistelu, esim. pöytien suojaus, musiikki
- Välineet
- Osallistujien noutaminen

Aloitus:

- Tutustuminen ja esittely
- Päivän aihe
- Alkulaulu

Työskentely:

- Teeman mukaisesti
- Jokaiselle annettava tarvittava tuki, ohjaajan läsnäolo
- Muistoista keskustellaan ja kannustetaan kertomaan
- Ei pakoteta, jokaisella oma tapansa ilmaista omaa luovuuttaan ja nauttia taiteesta (voi myös katsella)
- Yhdessä tekeminen ja kokeminen valmista työtä tärkeämpää

Lopetus:

- Loppulaulu
- Palaute (lomake)
- Osallistujien vieminen takaisin

Raportointi:

- Kirjaus ja työpajalomakkeen purku

Taru Maukonen

S252SN

**TYÖPAJATOIMINNAN JÄRJESTÄMI-  
NEN HOITOTYÖN LOMASSA**  
Työkalu

Opinnäytetyössä  
Kuulen, tunnen, koen  
Hyvinvointia kulttuurista ja taiteesta muistisairaille

Marraskuu 2015



## **SISÄLTÖ**

1 JOHDANTO.....	1
2 VINKKEJÄ MUISTISAIRAAN KOHTAAMISEEN.....	2
3 LUOVAN TOIMINNAN HYÖDYT MUISTISAIRAALLE .....	3
4 TYÖPAJAN RAKENNE .....	4
5 IDEOITA TYÖPAJOIHIN .....	5
5.1 Käsitanssi .....	5
5.2 Kankaista maisema tuntoaistille.....	5
5.3 Tuoksut.....	6
LÄHTEET .....	7

## **1 JOHDANTO**

Tämä on työkalu Annakodin hoitajille taide- ja kulttuurilähtöisten työpajojen toteuttamiseen hoitotyön lomassa. Tässä työkalussa on vinkkejä muistisairaahan kohtaamiseen, tietoa kulttuuri- ja taidetoiminnan hyödyistä muistisairaalle sekä työpajatoiminnan rakenteesta ja valmiita työpajaideoita.

Olen toteuttanut tämän työkalun osana opinnäytetyötäni Kuulen, tunnen, koen – Hyvinvointia kulttuurista ja taiteesta muistisairaille. Tätä työkalua varten olen tutkinut kulttuurin ja taiteen käyttöä muistisairaiden parissa. Suunnittelin ja toteutin tässä työkalussa esittelemäni työpajat Annakodissa neljän asukkaan pienryhmälle. Niiden pohjalta muokkasinkin työpajat toimiviksi kokonaisuuksiksi.

Työpajatoiminnan pitämiseen ei tarvitse olla taiteilija tai aiemmin kulttuuria ja taidetta harrastanut. Positiivisella asenteella ja rohkeudella on mahdollista saada onnistunut työpajakokemus niin hoitajalle kuin asukkaillekin. Muista, että saat käyttää omaa persoonaasi toiminnan järjestämisessä.

Työpajoihin tarvittavat välineet tulisi olla helposti saatavilla kaikilla osastoilla, jotta toiminnan järjestäminen olisi vaivatonta.

## **2 VINKKEJÄ MUISTISAIRAAN KOHTAAMISEEN**

- Kohtaa muistisairas arvostavasti ja silmiin katsoen.
- Kiinnitä huomiota sanattomaan viestintään.
- Muistisairas vaistoa, millainen kohtaaminen on kyseessä.
- Muistisairas on herkistynyt kehonkielelle.
- Sanat eivät ole pääasiassa, kun muistisairas tekee havaintoja kohtaamisesta.
  - Äänensävyt
  - Puheen nopeus
  - Eleet ja ilmeet
- Älä holhoa tai pakota.
- Anna tilaa ja aikaa.
- Kiireettömyys, myönteisyys ja läsnäolo ovat tärkeitä.
- Sanojen sijasta läheisyys, kosketus ja hyräily voivat olla merkityksellisiä.
- Muistisairaus voi ajoittain ilmentyä levottomuutena, jolloin rauhoittumiseen sekä keskittymiseen voi auttaa mielekäs käsillä tekeminen tai käveleminen.
- Kuuntelu ja kuuleminen ovat tärkeitä, sillä muistisairas ei aina pysty ilmaise-  
maan itseään selkeästi tai nopeasti, vaikka hänellä olisi tärkeää asiaa.

Vuorovaikutuksessa laadulla on merkitystä, tulee siis miettiä, miten tekee sen sijaan, että miettisi, mitä tekee (Hohenthal-Antin 2013, 27, Muistiliitto 2013).

**3 LUOVAN TOIMINNAN HYÖDYT MUISTISAIRAALLE**

Luovalla toiminnalla on tutkitusti monia hyötyjä muistisairaalle. Nämä hyödyt on esitelty alla olevassa taulukossa (TAULUKKO 1).

**TAULUKKO 2. Luovan toiminnan hyödyt muistisairaalle (Hallikainen ym. 2014, 123, mukaillen)**

Kognitiivinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosiaalisen liittymisen ja vuorovaikutuksen lisääntyminen</li> <li>• Muutokset kognitiivisissa prosesseissa</li> <li>• Kielellisten taitojen parantuminen</li> <li>• Toiminnan sujuvuuden lisääntyminen</li> </ul>
Fyysinen toimintakyky:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lisääntynyt ruokahalu, painon nousu</li> <li>• Liikuntakyvyn parantuminen, fyysinen kestävyys ja tasapaino</li> </ul>
Käyttäytyminen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mielialan kohentuminen</li> <li>• Keskittymiskyvyn parantuminen</li> <li>• Levottomuuden väheneminen</li> </ul>
Elämän sujuminen:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vähemmän stressiä (sekä muistisairas että hoitavat henkilöt)</li> <li>• Huomattava elämänlaadun paraneminen</li> </ul>



## **4 TYÖPAJAN RAKENNE**

Hoitotyön lomassa toteutettaessa työpajan rakennetta voi mukaila tilanteen vaatimalla tavalla. Työpajoissa kerrasta toiseen pysyvä muuttumaton rakenne tuo tekemiseen varmuutta niin ohjaajalle kuin osallistujillekin. Rakenne helpottaa toiminnan järjestämistä. Työpajatoiminta lomittuu hoitotyöhön parhaiten oman osaston päiväsalissa järjestettynä ja välineiden ollessa lähellä ja helposti saatavilla.

### **Valmistelu:**

- Tilan valmistelu, esim. pöytien suojaus, musiikki
- Välineiden kerääminen
- Osallistujien noutaminen ja vessattaminen

### **Aloitutus:**

- Tutustuminen ja esittely
- Päivän aihe
- Alkulaulu (tarvittaessa CD-soitin apuna)

### **Työskentely:**

- Teeman mukaisesti
- Jokaiselle annettava tarvittava tuki, ohjaajan läsnäolo
- Muistoista keskustellaan ja kannustetaan kertomaan
- Ei pakoteta, jokaisella oma tapansa ilmaista omaa luovuuttaan ja nauttia taiteesta (voi myös katsella)
- Yhdessä tekeminen ja kokeminen valmista työtä tärkeämpää

### **Lopetus:**

- Loppulaulu
- Osallistujien vieminen takaisin

### **Raportointi:**

- Kirjaaminen

## **5 IDEOITA TYÖPAJOIHIN**

Työpajat ovat yksinkertaisia ja helppoja pidettäviä. Aikaisempaa kokemusta ohjaamistoiminnasta ei välttämättä tarvita. Seuraavat kolme työpajaa ovat suunniteltu helpoiksi ja hoitotyön lomassa pidettäviksi, esimerkiksi päiväkahvin jälkeen 30 min – 1 tunnin mittaiseksi toimintatuokioksi. Työpajojen kestoa voidaan muuttaa käytettävissä olevan ajan mukaan. Kaikki paikalla olevat voivat osallistua työpajatoimintaan omalla tavallaan, kuten katsomalla. Tekemään ei pidä pakottaa, mutta kannustava työote on hyvä olla. Tärkeintä työpajoissa ovat sosiaaliset tilanteet ja hyvä mieli.

### **5.1 Käsitanssi**

Tarvittavat välineet: CD-soitin, CD-levy

Vanhojen ja/tai tuttujen laulujen tahtiin kuvaillaan niiden sanomaa ja omia tuntemuksia sekä muistoja käsien liikkeillä. Ei vaadi osallistujilta tasapainoa. Positiivinen ilmapiiri tukee toimintaa.

Ohjaaja voi myös näyttää esimerkkiä liikkeistä omien ideoidensa pohjalta, mikäli osallistujille on vaikeaa käyttää mielikuvitustaan. Taustalla oleva musiikki voi olla sitä mitä on saatavilla, esimerkiksi joulun aikaan joululauluja. Tekemiseen saadaan helposti eri teemoja ja vaihtelevuutta musiikkia vaihtamalla.

### **5.2 Kankaista maisema tuntoaistille**

Tarvittavat välineet: Kangastilkkuja, paperia tai pahvia, saksit, liimaa.

Liimataan erilaisista kankaista tuntoaistille maisema pahville tai paperille. Eri materiaalit luovat erilaisia kosketuspintoja, joita voidaan tunnustella silmät kiinni. Jokainen osallistuja rakentaa oman tuntomaisemansa muistojensa pohjalta tai sattumanvaraisesti.

**Työkalu**

Jatkossa voidaan sopivassa välissä ottaa maisemat esiin ja tunnustella niitä. Jokainen voi kertoa omista kokemuksistaan ja tunteistaan, joita ne saavat aikaan. Voidaan tutustua myös toisten tuntomaisemiin.

Työpajaan hankitut materiaalit jätetään Annakotiin, jolloin työpajan uudelleen toteuttaminen on helppoa.

### **5.3 Tuoksut**

Tarvittavat välineet: Tuoksupurkit

Työpajassa haistellaan tuoksuja ja mietitään, mitä muistoja ne herättävät osallistujissa. Voidaan myös muistella tuovatko tuoksut mieleen runoja ja loruja lapsuudesta. Tuoksut löytyvät pilttipurkeissa Kaarinan toimistosta. Purkeista löytyvät terva, mäntysuopa, maustepippuri, kahvi, kaneli, sellerisuola, kaakao ja valkosipuli. Tuoksupurkkeja on helppo tehdä lisää ja kopioida toisille osastoille. Kesällä voi esimerkiksi kuivattaa ruusunterälehtiä ja laittaa purkkiin.

Työpajan toteutuksessa tulee huomioida osallistujien allergiat ja astma.

**LÄHTEET**

Hallikainen, Merja, Mönkäre, Riitta, Nukari, Toini & Forder, Marjo (toim.) 2014. Muistisairaahan kuntouttava hoito. Porvoo: Boowell Oy.

Hohenthal-Antin, Leonie 2013. Muistellaan. Luovat menetelmät muistisairaiden tukena. Juva: Bookwell Oy.

Muistiliitto 2013. Muistisairaahan kohtaaminen. WWW-dokumentti. <http://www.muistiliitto.fi/fi/muisti-ja-muistisairaudet/erityiskysymyksiä/muistisairaahan-kohtaaminen/> Päivitetty 25.10.2013. Luettu 28.5.2015.